



まちの駅大泉学園 通信 8月号

夏の風物詩、ラジオ体操のすすめ



地域のあちこちで町内会やこども広場のイベント、夏休み親子ラジオ体操大会が始まりました。大勢の子どもたちがカードを首にかけてラジオの曲に合わせて、それ1、2、3と体を元気に曲げたり伸ばしたり……。大泉中央公園では、6時、7時には公園のスピーカー、放送の時間帯6時半には誰かが持ってきたラジオに合わせて大人たちが毎朝、体操しています。1928年(昭和3年)スタートし、いまでは1000万人以上が全国で取り組んでいるという巨大な番組です。オゾンいっぱいの朝の大気を吸いながら、目一杯手足を動かして気持ちよい朝の時間を過ごしませんか？(S)

つくりっこの家

つくりっこの家クラブハウス 連絡先 03-5387-2477

前は、「つくりっこの家」の活動内容をお知らせしましたが、今回は、「つくりっこの家」のメンバー、スタッフの有志により、結成されたバンド「SOUND・HOUSE」を紹介します。これまでカバー曲を中心に、わかばの集いや石泉ライオンズクラブ音楽祭等の地域交流イベントにて演奏を行ってきました。

全くの初心者から経験者まで、週2回ほど一緒に練習をしていますが、最近は余暇活動の枠にとどまらず、全員のモチベーションは高くなっています。

また、陽和病院の喫茶スペースを中心に、毎年、5月と11月に、つくりっこの家の主催で「陽和ふれあいフェスタ」を開催しています。このフェスタでは、喫茶をはじめ自主製品や有機野菜、リサイクル品の販売の他、「SOUND・HOUSE」による演奏を行っています。

機会がありましたら、「SOUND・HOUSE」の演奏をお聴きください。

ウォーターサーバー

7月19日にウォーターサーバーがショップに入りました。

ちょうど食サロが終わった時に設置でき、使ってみて頂きました。好評でした。気楽に立ち寄って頂きたいです。

6月21日にミニ講座「口腔保健ケアのための基本チェックと知識」が行われました。お口の元気はからだの健康、老化防止、生き甲斐に深く関わっています。ということですので、皆様もしっかりケアしましょう。



8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
お休み		10:30~ 古典文学	13:00~ 大泉障害者支 援ホーム		11:30~ 食サロ	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	夏 休 み					お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	10:30~ 手作り教室	10:30~ 手作り教室	10:30~ 手作り教室	13:00~ 出張すてっぷ	11:30~ 食サロ	お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み	10:30~ すくすく広場 ミニ縁日	13:00~ つくりっこ	13:00~ つくりっこ		11:30~ 食サロ	お休み

都合により変更をする場合がありますので確認をお願い致します。

~~ミニ縁日開催~~

日時：8月26日（月）11:00~

内容：スーパーボールすくい・くじ引き等

Facebook 始めまし

た

ご覧ください！

“旬レシピ” 冬瓜と鶏ひき肉団子の煮もの

冬瓜（とうがん）は平安時代の書物に名が出る程、日本では昔から食べられている野菜です。95%が水分で、栄養価は低いのですが、利尿作用があり、また体を冷やす働きもあるので、暑気払いに大変おすすめの野菜です。

【材料】冬瓜1/4コ、鶏ひき肉200g、だし汁2~3カップ、しょうゆ、みりん、酒適量、おろししょうが、片栗粉適量、卵1

【作り方】・冬瓜は、わたをとり食べやすい大きさに切り、面取りをする。

・鶏ひき肉は、しょうが汁、片栗粉、しょうゆ、卵を入れ、ねばりが出るまでまぜる。

・だし汁にしょうゆ、みりん、酒を適量入れ煮たったら、鶏ひき肉をひとスプーンづつ、汁に入れる。肉に軽く火が通ったら、冬瓜を入れ、やわらかくなったら火を止め味をしみさせる。（30分位）

※低カロリーな夏の煮ものです。夏バテ気味なら鶏肉を豚肉に変えたり、油揚げに変えても冬瓜と合います。片栗粉で、とろみを付け、冷やして食べてもおいしいです。だし汁を多くして、スープとして頂くのもお奨めです。